

わたしから始まる高知の食育

~毎月19日は「食育の日」~



高知市内の公民館・ふれあいセンター等では、各種講座・料理教室・行事などを開催し、地域住民の教養を高め、交流を深める多様な学習活動が行われています。今回は、9月に五台山ふれあいセンターで開催された「クッキー作り教室」をご紹介します。



みんなでワイワイ!笑顔あふれる!クッキー作り教室



初めての方でも簡単に作れるクッキー作りを通して、子どもと大人が交流を深めることを目的とした実習形式の教室を開催しました。参加者は講師の説明を受けながら実習を行い、作ったクッキーを試食して交流を図りました。

スティッククッキーのレシピ

意外と簡単?



材料) 薄力粉 40g、ベーキングパウダー 1g、砂糖 10g、塩少々、バター 15g、卵 10g、ゴマ適宜



- ①ボールに振るった粉を全て入れてバターを加えゴムべらで細かく切ってポロポロのソボロ状にする。
- ②卵を加え生地をまとめる。
- ③ラップに取り厚さ5ミリに麺棒で伸ばす(9×11cm)。
- ④冷蔵庫で冷やす。
- ⑤表面にゴマをふり、うめこみカットする。
- ⑥170°C-13分焼成する。



楽しい!美味しい!



講師の丁寧な指導のもと、参加者全員が和やかな雰囲気で実習に取り組みました。特に子どもたちが楽しそうに作業する姿や、大人が子どもへ声掛けを行う場面が印象的で、食を通じて世代間の交流が自然に生まれていました。思っていたより手順がシンプルで、「家でも作れる」と感じた参加者が多く、料理に対する心理的なハードルが下がりました。



**料理をしている時間は「食べてもらう相手を想う」良い時間にもなります。
みなさんも食を通じて世代を超えた交流を深めてみませんか?**

